

通所介護たより

今日、何回笑いましたか？

今日一日、笑顔になれましたか？何回くらい笑顔が浮かびましたか？その笑顔は心からのものですか？

心に余裕がなければ、本当の笑顔は浮かべられません。笑顔になれるかどうかで、心の余裕をチェックすることができます。心に余裕がなければ、イライラした日々を過ごすこととなります。その結果、仕事でのミスが多くなり、さらには怪我をすることも増えてきます。怪我は文字通り、自分の精神状態があやしくなったときに起こりやすいものです。

笑いには様々な効果が

みなさんが実感していられるように、現代はストレス社会です。自殺者の数も十年連続して三万人を超えました。他人事ではないのです。人間は本当に疲れたときには、逆に疲れを感じなくなります。限界に達したときには、自分ではそのことに気がつかないものです。だからこそ、笑顔がでているかどうかをチェックしていただきたいのです。

笑うことには様々な効果があります。免疫力が高まるし、血液がサラサラになる。血糖値の上昇を抑えるし、痛みや炎症を軽くする。ストレスホルモンを低下させるのでリラックスできる。よく眠れるようになる。これらの効果は、医学的にも実験で確かめられています。

笑いがもたらす健康効果

- 体の免疫力がアップ
- 自律神経の安定
- 腹筋や横隔膜が鍛えられ便秘も改善
- ストレス解消といやし効果
- アルファ波が多く現れて集中力がアップ
- ナチュラルキラー細胞が活性化
=ガンの予防効果
- 血糖値を調整→糖尿病にも効果
- ホルモンバランスを改善

NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

「明けましておめでとうございませう」



新しい歳を迎え、心を新たに志をたて、一から出発するきっかけを毎年もつことができないということは、なんと幸せなことでしょう。

「人の体の中には、非常に大きな力がかくれている」といわれます。力を出さずにいると、だんだん弱くなってしましますが、出せば出すほど強くなるものだと思います。

「一日一日を大切にしていこう。その積み重ねが、きっと私を私らしく導いてくれる」これは何歳の方にとっても共通です。

ほっとあいでは、今年も「尊敬のあるケア」を大切に、みなさまにご協力いただきながら、お互いに支えあいすこしてまいりたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

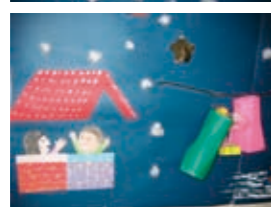
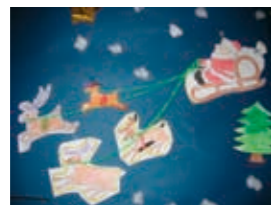
十二月の活動より

12月のオブジェはクリスマスイメージしたものを作成していただきました。

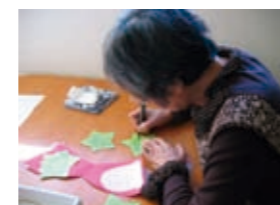


サンタクロースやプレゼントを待つ子供たちの色ぬりをしていたいたり、雪をペイントしていただいたり・・・。

「クリスマスはしたことがない」とおっしゃっていた方が多かったのですが、とてもかわいらしく仕上がりました。



また、12月16日には「仙台ミュージックアーティスト」の方々をお迎えし、クリスマスコンサートを開催しました。



ピアノと独唱の音色に思わず胸がいっぱいになり、涙がこぼれる姿もちらほらと見られました。

